

# Inhalt

Vorwort – Wir sind fürs Überleben gemacht! .....	9
---	---

## Erster Teil:

Das unversicherbare Leben .....	19
1. Die Krisen- und Überforderungs- gesellschaft .....	21
2. Über gefühlte und reale Bedrohungen .....	33
3. Grundannahmen über uns und die Welt .....	43

## Zweiter Teil:

Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät .....	55
4. Wie sich Profis auf Gefahrensituationen vorbereiten .....	57
5. Warum wir intuitiv nicht immer das Richtige tun und wie uns unser Gehirn manipuliert .....	62
6. Die drei Phasen des Erlebens .....	70
7. Das Notfallprogramm unserer Psyche .....	75

## Dritter Teil:

Nach der Katastrophe – weiterleben, bloß wie? .....	109
8. Erste Hilfe für die Seele .....	111
9. Ein Unglück trifft selten einen allein .....	117
10. Was Sie über Traumata wissen müssen .....	123
11. Warum Verdrängen alles noch schlimmer macht .....	133

12. Sechs Bewältigungskiller . . . . .	149
13. Acht Bewältigungsstrategien . . . . .	166
14. Wie Kinder mit Katastrophen umgehen . . . . .	200
15. Wenn Katastrophen eine ganze Gesellschaft erfassen . . . . .	215
16. Der Tod gehört zum Leben . . . . .	226
 <b>Vierter Teil:</b>	
Die Kunst, in Krisen zu bestehen und daran zu wachsen. . . . .	231
17. Wir sind keine Marionetten des Schicksals . . . . .	233
18. Acht Schritte, sich zu wappnen . . . . .	246
Nachwort – Ein Blick über die Grenzen oder was wir von anderen Kulturen lernen können . . . . .	265
 Anhang . . . . .	273
Schaubild: Traumabewältigung . . . . .	275
Literaturverzeichnis. . . . .	277
Danksagung . . . . .	279